



La pereza es el pecado capital, vicio, negligencia, tedio o descuido que impide hacer las cosas que se deben hacer. Es la flojedad, el descuido, la ociosidad o la tardanza en realizar acciones o movimientos.

La pereza es considerada como la madre, engendradora y soporte de todos los vicios, e impide realizar las virtudes y valores humanos. Crea adicción, pues nunca va a menos, siempre va en aumento si no se corrige.

Las 18 principales virtudes y valores humanos contrarios a la pereza y cercanos a la virtud de la diligencia: Constancia. Control. Coraje. Decisión. Diligencia. Esfuerzo. Fortaleza. Hábito. Justicia. Madurez. Mortificación. Obediencia. Orden. Penitencia. Perseverancia. Responsabilidad. Sacrificio. Voluntad.

Los clásicos siete pecados capitales y las siete virtudes opuestas:

Contra la pereza, diligencia.
Contra soberbia, humildad.
Contra envidia, generosidad.
Contra la gula, templanza.
Contra la lujuria, castidad.
Contra la ira, paciencia.
Contra la avaricia, caridad.

La pereza daña también a quien la ve en los otros, pues le conmina a imitarla, con actos de vagancia, ociosidad, holgazanería, haraganería, zanganería, desidia, negligencia, etc. Es preciso hacer lo posible para que externamente no se vea la pereza. Es muy positivo el ejemplo que producen las personas que obran continuamente con diligencia, laboriosidad, presteza, etc.

Las 10 mayores consecuencias del vicio de la pereza:

1. La pereza ataca a la buena intención de poner a disposición de los demás las 3T's (Tiempo, Talento y Tesoro).

2. La pereza es la enemiga de la perfección, de la perseverancia, de la piedad, del Plan de Vida, del amor al prójimo, de cumplir las promesas, de la razón, de la inteligencia, etc.
3. La pereza es la nefasta autoridad o predominio de la propia persona y la ratificación del “yo primero” y del “yo quiero”.
4. La pereza es una plaga en la sociedad actual, debido a la apatencia de que todos quieren que las cosas se las den hechas y ahora, lo mismo en los niños, jóvenes o personas mayores.
5. La pereza fomenta la inconsistencia, la holgazanería, la intolerancia, la excesiva relajación, la comodidad y el ocio desmedido.
6. La pereza impide buscar soluciones a los problemas, a los desafíos y a desarrollar nuestras aptitudes.
7. La pereza imposibilita enfrentarse a situaciones propias que hay que resolver, aunque sean muy desagradables.
8. La pereza origina: Abandono, apatía, negligencia, despreocupación, desidia, desprecio, desinterés, dejadez, desorden, despreocupación, holgazanería titubeo, egoísmo, impuntualidad, informalidad, indolencia, ociosidad, falta de rigor, etc.
9. La pereza produce, aburrimiento y el aburrimiento produce pereza. Es un círculo vicioso del que algunos no pueden, ni saben salir.
10. La pereza promueve el no querer aprender a saber lidiar con las dificultades y esfuerzos que presenta la vida.

La pereza crea una muralla ante todo lo que hay que hacer, primero suele ser a pereza para levantarse de la cama. Una vez levantado de la cama empieza a actuar la pereza para impedir el comienzo de las actividades obligatorias o recomendadas. Después, pereza para estudiar, pereza para enfrentarse a los problemas cotidianos, pereza para ir al médico de forma preventiva, pereza para hacer las cosas de la organización de la casa, pereza para llevar las cuentas de la familia, pereza para hacer un Plan de Vida, etc.

La pereza suele estar perfectamente alimentada con la facilidad de los medios de comunicación y las pantallas digitales, las cuales son antagónicas a cualquier esfuerzo que haya que hacer. Por eso los perezosos se pasan mucho tiempo en esos medios que les permiten hacer discurrir el día sin hacer ningún esfuerzo, ni físico ni mental. La capacidad de trabajar, disfrutar o prosperar, queda absorbida por el vicio de la pereza. La pereza les convierte en esclavos de la televisión, la cual deja de ser un entretenimiento para convertirse en una obsesión o en un vicio.

La pereza mental es interna y se produce el no querer ni pararse a pensar, ni a reflexionar, ni a buscar, ni a leer, ni a escribir, ni a investigar, etc. es decir, cuando no se quiere hacer nada, como si se tuviera bloqueada la mente. En estos casos se habla a la ligera, sin querer tomarse la molestia de informarse ni de formarse. Se prefiere dejar las cosas “para luego”, incluso pensando que ese luego supondrá el casi seguro olvido de lo que tenía que hacer o decir.

La pereza externa se produce cuando no se quiere mandar al cuerpo que se ponga en movimiento para levantarse o para empezar y continuar las actividades obligatorias o voluntarias que se habían previsto realizar.

Tanto la pereza mental como la pereza externa pueden ser producto de situaciones anímicas, de las cuales no siempre las personas son responsables. Cuando la pereza se convierte en una costumbre o en un hábito, es necesario consultar con los profesionales de la salud o de la educación, para encontrar los medios para corregirla o eliminarla, antes de que se convierta en un vicio empedernido.

La pereza suele ser una disculpa para defender un modelo de vida donde a sabiendas, no se hace nada. Con esa disculpa se pretende tapar muchas actitudes que perjudican la vida de las personas, como: El sedentarismo que origina muchas enfermedades, tales como la obesidad, la pérdida de memoria, etc. El achacar a la pereza el modelo de vida, normalmente desordenado, que se lleva. Es la forma de tapar otras actitudes.

La pereza, además es un vicio que mata poco a poco, como las drogas. Cada vez el cuerpo y la mente exigen más dosis de pereza, y en muchos otros campos, aunque el perezoso no quiera enterarse de que es muy peligrosa para salud del cuerpo y de la mente.

Los perezosos dejan de hacer lo que tienen que hacer, aunque tengan obligaciones físicas, de salud, profesional o familiar y se van encontrando que poco a poco se les están entumeciendo todos los sentidos. Se encierran en la pereza para justificar todas las acciones que tienen que hacer, pero que no hacen. Pasa el tiempo y la pereza se ha adueñado tanto de ellos, que es muy difícil que vuelvan a ser diligentes con sus obligaciones.

Algunos necesitan una desintoxicación de su pereza para vencer desde la mañana su indolencia. Poco se va a hacer durante el día, si no se ha ganado la primera batalla. Les sugiero que para fortalecer la voluntad a alejar la pereza y no debilitar el carácter, lean el artículo: 10 Ocasiones para inculcar, fomentar y practicar el “minuto heroico”. Sus valores y virtudes

La pereza hace a las personas crearse su propio mundo, donde el “mañana, mañana” o “luego, luego” son las justificaciones para no hacer lo que tienen que hacer y cuando lo tienen que hacer. Esa posición origina un anquilosamiento

degenerativo de las capacidades de actuar. Las personas se convierten en muebles que están ahí, pensando en que no tienen ni tiempo ni ganas de hacer las cosas.

La pereza profesional muchas veces es la que arruina los negocios. Algunos empresarios saben que tienen que tomar determinadas medidas para salvar el negocio o para mejorarlo, pero por pereza no se deciden a hacerlo. Y cuando ya han vencido la pereza y lo quieren hacer, ya es demasiado tarde. Perdieron el último tren de la oportunidad.

La pereza de la conciencia moral o tibieza espiritual, también llamada acedia, es la que se refiere a rechazar a Dios, o el no querer acercarse a Él, ni a los bienes espirituales, al prever que eso puede exigir algunos esfuerzos incómodos sobre la inercia que llevamos en la vida diaria. Esto equivale con mucha frecuencia a un ateísmo práctico, pues supone no querer sacudir o vencer la pereza para emprender o continuar con buen ánimo la tarea de acercarse a la religión. Este aspecto lo pueden consultar con un sacerdote, pastor, rabino o imán, según la religión que profesen.

La pereza quita el precioso e irreplicable tiempo que disponemos. Cuanto más lejos estén los pensamientos, sobre la posibilidad de no hacer las cosas, cuando se deben hacer, de menos tiempo dispondremos para disfrutar de esta maravillosa vida. Hay que acordarse de la fábula de la cigarra y la hormiga. Hay muchas personas que se comportan como la cigarra y luego se lamentan.

Con la pereza empieza una cuesta abajo que no tiene fin y donde es muy difícil frenar. Es el principio de adocenarse, convertirse en uno del montón o en un vago. La pereza modifica el carácter y produce el síntoma de la falta de fijeza en todo lo que debiera de concernir a una persona diligente. Un viejo refrán dice: No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

Los perezosos no pueden ser buenos padres de familia, ni esposo ejemplares ya que la práctica continua del vicio de la pereza, produce vagancia incluso para educar a los hijos y amar al cónyuge. Origina el abandono de la imagen personal, daños en el cuidado de la salud, alejamiento de la sociedad, problemas en los estudios o trabajo y desidia para empezar un cambio de actitud ante los problemas que presenta la vida. Hay que luchar inteligentemente para apartarse de ese vicio.

Descansar no es practicar el vicio de la pereza. Descansar no es no hacer nada, puede ser una distracción en actividades que exigen menos esfuerzo. La ociosidad que continúa, esa sí que es una buena muestra de los perezosos.

Es muy bueno y recomendable reflexionar antes de actuar, sin confundirlo con la pereza para actuar. No es censurable tomarse el tiempo necesario para cerciorarse de que la toma de decisiones difíciles requiere madurarlas y ponderarlas.

La pereza esclaviza para estar siempre buscando la forma de no hacer las cosas, para rehuir el esfuerzo y para encontrar la forma de hacer menos o que lo haga otro.

La pereza produce tristeza, desgana y el anquilosamiento de la voluntad, lo que supone un grave impedimento para disfrutar de la vida y mejorar el espíritu. Con pereza y sin voluntad no se puede hacer nada en la vida. Es el camino para ingresar muy fácilmente en el pelotón de los perdedores.

La pereza, que también genera cobardía, hace que una gran mayoría de jóvenes y adultos, permanezcan gustosamente en la minoría de edad toda su vida, dejándose utilizar y aprovechar por los que se erigen en sus dominantes. Hay quienes hacen tanta ostentación de su vicio de la pereza que por presumir de ella terminan en situaciones lamentables. La pereza les ha podido incluso socialmente.

A la pereza no se llega de modo repentino, a no ser que sea motivo de una enfermedad. Se llega poco a poco por dejadez, al ir cediendo a la tentación de erradicarla de raíz. Enfrentarse a la pereza es un esfuerzo que vale la pena iniciarlo y mantenerlo, para que ella no nos domine, pues es la madre de todos los vicios.

Rendirse ante la pereza es siempre una renuncia malhumorada y triste, que genera indiferencia, después tristeza y posteriormente evasión de la realidad. No se vence a la pereza mirando para el otro lado, sino estando muy vigilante ante sus primeros síntomas y atacándolos con la virtud de la diligencia.

La pereza en las relaciones amistosas da lugar a que se abandone a amigos que necesitan de una visita, una llamada telefónica o un correo electrónico. Las respuestas con las que muchos se autojustifican: No sé qué decirle para empezar la conversación. Me da mucha pena verle u oírle como está. Me trae recuerdos que no quiero tener. Se va a sentir mal cuando me vea. Le voy a causar dolor en vez de alegría. Mejor lo dejo para mañana. Pereza diez puntos, compromiso cero puntos. Son excusas de los perezosos, aunque conlleven una gran capacidad de frustración.

La pereza desprecia el tiempo, ese tiempo que ya no volverá. El tiempo está medido y avanza a su velocidad, pero la pereza lo ignora, malgasta, desaprovecha y destruye. Nos da pereza y miedo intentar conocernos a nosotros mismos para no tener que corregir nuestros propios defectos, pero no nos da pereza ponernos a curiosear y averiguar los defectos en las vidas ajenas.

24 Formas para evitar la pereza y ser diligentes en cumplir lo comprometido:

1. Anotar los progresos en el Plan de Vida, al lado de los objetivos. Eso aumenta la motivación.

2. Buscar con sinceridad el origen del vicio de la pereza. Conociéndolo, se puede combatir con esfuerzo personal o con los consejos de los que expertos. El origen de la pereza suele estar vinculado a algún factor que nos desanima o asusta. Puede ser por inseguridad, falta de decisión, miedo a la responsabilidad o al riesgo, vagancia, etc.
3. Controlar los avances y las desviaciones de los objetivos propuestos para corregirlos en caso de que sea necesario, conociendo al detalle los esfuerzos realizados, para evitar la apatía o pereza para seguir luchando.
4. Cumplir con las horas de sueño y descanso recomendables, para no achacar la pereza al cansancio proveniente de no dormir o reposar lo necesario.
5. Darse un homenaje personal, aunque no se inmediatamente, para levantar el ánimo cada vez que se consigue vencer la pereza. El estímulo de una recompensa proporcional, puede motivar y animar a erradicar los malos hábitos perezosos.
6. Distinguir entre lo urgente y lo necesario para dar prioridades, sin utilizar la pereza para empezar por lo más fácil.
7. Dividir los grandes objetivos, desafíos u obligaciones en tareas más pequeñas que sean fáciles empezar y resolver, para así vencer la pereza y el miedo, pues a medida que se van cumpliendo, se va ganado confianza. La única manera de comer un elefante es partiéndolo en trozos pequeños.
8. Estar organizado: Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa, con las prioridades bien determinadas.
9. Estudiar con detalle el plan para hacer las cosas o cumplir las obligaciones, para que la causa de no saber cómo empezar, no sea la pereza.
10. Fijarse más en los beneficios que produce la diligencia que en las dificultades y problemas que acarrea la pereza.
11. Fomentar las motivaciones que ayuden a erradicar la pereza, orientándolas hacia actividades divertidas y estimulantes que eviten la repetición y el aburrimiento.
12. Hacer un programa de tiempos de empezar y terminar, para cada una de las cosas que haya que hacer. Trabajar, estudiar, dormir, comer, descansar, divertirse, relajarse, etc.
13. Inspirarse en los objetivos que otros han logrado, al salirse del vicio de la pereza.
14. Intentar estar saludable, haciendo ejercicio físico y alimentándose

correctamente, pues la pereza puede provenir de alguna enfermedad o de la mala nutrición.

15. Intentar tener siempre actividades pendientes de hacer. Las personas muy ocupadas son las que más y mejor hacen las cosas, pues no tienen tiempo para pensar en la pereza.

16. No abarcar demasiado, ya que la pereza puede influir en destruir, aplazar o distraer las energías para decidir porqué empezar. El que mucho abarca poco aprieta.

17. Pensar en los problemas que acarrea la pereza, si por ella no se hicieran las cosas que hay que hacer.

18. Ponerse desafíos personales para enfrentarse y luchar contra lo que nos produce más pereza.

19. Practicar la virtud de la diligencia: Que es la opuesta al vicio de la pereza, fomentando las 18 virtudes y valores humanos relacionados anteriormente.

20. Suprimir las distracciones que empujan a la pereza, poniendo limitaciones a los tiempos y actividades que desvíen o aplacen innecesariamente los objetivos propuestos: Redes sociales, televisión, charlas intrascendentes, cotilleos, etc.

21. Tener la humildad suficiente para pedir ayuda externa. Cuando debido a la falta de conocimiento, el miedo a hacer una tarea obligatoria o planificada, produzca el vicio de la pereza, es muy conveniente pedir ayuda hasta que desaparezca el miedo o se aprenda a realizarla bien.

22. Tener un horario determinado para: El trabajo, la familia, el descanso, la formación, la vida social, las prácticas religiosas, las obligaciones contraídas, etc.

23. Tener un Plan de Vida: Escrito, permanente, practicado, controlado en sus desviaciones y modificado cuando sea necesario para mejorarlo.

24. Tratar de hacer en equipo, para ayudarse unos con otros a ser más diligentes en las cosas que producen o pudieran producir pereza. La pereza se puede contagiar pero también se contagia la diligencia.

La pereza acostumbra a admitir, e incluso a fomentar otros vicios y miserias, justificándose con la excusa de que “soy así”. Fundamentar con eso el vicio de la pereza no lleva a nada bueno, principalmente cuando ello impide intentar cada día ser más honestos, generosos y fieles con las obligaciones contraídas con la familia, amigos y sociedad. Siempre se puede hacer un cambio profundo en la vida si se desea hacerlo, actuando con preparación, conocimiento, voluntad, disciplina y honradez.

Hace falta valor para llamar a las cosas por su nombre y sin tapujos semánticos. La pereza es un vicio muy grave y por lo tanto hay que actuar contra ella con inteligencia, energía y diligencia en beneficio propio, de la familia y de la sociedad. Se debe tener en cuenta la gravedad de las omisiones que pueden resultar de la pereza, del peligro de su hábito y de los costos económicos y morales de ella, al rehuir el esfuerzo que supone el trabajo.

La pereza al estar relacionada con la educación de la voluntad, constituye una de las más dolorosas formas de pobreza, pues se paga muy cara, ya que no se hacen las cosas cuando se debe. Mientras unos se están despertando otros ya han ido y han vuelto de buscar y encontrar las oportunidades.

La pereza impide reflexionar cual es el camino más seguro para cumplir los objetivos o enfrentarse a solucionar los problemas. El decir o pensar, “mañana, mañana”, es la vieja táctica del avestruz, que esconde la cabeza bajo el ala, pensando que así se aleja el peligro, para no enfrentarse con los problemas que le vienen encima.

En el fondo nos hemos vuelto muy cómodos o perezosos y por eso no queremos complicarnos la vida buscando nada, que todo nos lo den hecho. Y mucho mejor a golpe de un click. Nadie quiere complicarse la vida haciendo trabajos adicionales de búsqueda. Cuando algo pueda suponer trabajo, empieza el vicio de la pereza a funcionar y a dejarlo para más adelante.

La pereza impide cuidar la salud física y mental de nuestro cuerpo, estudiar y trabajar con eficiencia y productividad, y desarrollar al máximo nuestras capacidades intelectuales. Cuando la pereza se incrusta en nuestra mente, se nos hace muy difícil realizar ciertas actividades que requieren aprendizaje, esfuerzo y valentía.

La pereza hace que la atención que se necesita para hacer las cosas se distraiga con cualquier cosa que pase por delante de los ojos o de la mente. Bloquea, elimina o disuelve de la mente el objetivo principal de lo que hay que hacer. Origina que ante ciertas actividades el cuerpo se sienta mal, desmotivado y sin energía, por lo que alarga el momento de empezar, las aparca para otra ocasión o se busca barreras ficticias para no hacerlas.

Para vencer al vicio de la pereza, lo mejor es empezar a soñar, a anhelar, a idealizar los frutos de los objetivos propuestos en el [Plan de Vida](#).

Algo por lo que valga la pena luchar con inteligencia, disciplina, pasión, motivación, energía y confianza en uno mismo. Pero sin olvidar que: Los grandes sueños ocurren cuando se está bien despierto y en actividad. No suceden cuando solamente se es espectador de los acontecimientos de la vida.

Las 17 mejores sentencias sobre el vicio de la pereza:

1. El perezoso considera suerte al éxito del trabajador.
2. El perezoso no puede hacer de cada problema una oportunidad, al contrario, hace de cada oportunidad un problema.
3. En la mayoría de los hombres, las dificultades son hijas de la pereza.
4. La pereza no es descanso, y por eso le falta la satisfacción.
5. La pereza no es más que el hábito de descansar antes de estar cansado.
6. La pereza puede parecer atractiva, pero el trabajo da satisfacción.
7. La pereza viaja tan despacio, que la pobreza no tarda en alcanzarla.
8. La pereza, es decir, la pasión de la inacción, tiene para triunfar una ventaja sobre las demás pasiones, y es que no exige nada.
9. La pobreza es la hermana mayor de la pereza.
10. Los grandes sueños ocurren cuando se está bien despierto y en actividad.
11. Los perezosos desperdician la vida, sin darse cuenta que bastante descansarán en la sepultura.
12. Los perezosos siempre hablan de lo que piensan hacer, de lo que harán; los que de veras hacen algo, no tienen tiempo de hablar ni de lo que hacen.
13. Mi ambición está limitada por mi pereza.
14. No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.
15. No existe pasión más poderosa que la pasión de la pereza.
16. No hay camino que no se acabe, si no se le opone la pereza.
17. Un hombre con pereza es un reloj sin cuerda o sin agujas, siendo inútil tanto si anda como si está parado.

[Comentarios al autor](#)